

Das Brot
ernährt
dich
nicht....

A photograph showing the silhouettes of several people working in a field, likely harvesting, against a bright, hazy sunset or sunrise sky. The scene is overlaid with semi-transparent rectangular boxes that frame the text.

Anregungen
für einen
weitergefassten Blick
auf Ernährung

Eine persönliche Einleitung

Während meines Studiums der Ernährungswissenschaften habe ich mich immer gefragt, wie es sein kann, dass Ernährung so eindimensional betrachtet wird. Bei all den naturwissenschaftlichen Studienergebnissen: Wo ist Raum für Individualität? Wie kommt es, dass manchen Menschen ein Nahrungsmittel gut bekommt und anderen nicht? Kann es sein, dass eine Ernährungsempfehlung pauschal für alle Menschen gelten kann? Und wie kann es sein, dass verschiedene Studien zu zum Teil komplett entgegengesetzten Ernährungsempfehlungen kommen können?

Erst die Beschäftigung mit den geisteswissenschaftlichen Betrachtungen von Rudolf Steiner half mir, meine Fragen zu beantworten. Ich möchte Sie einladen, eine neue Perspektive von Ernährung zu betrachten.

Vielleicht geht es Ihnen auch so, dass sie Fragen an den Dschungel und die Veränderlichkeit der allgemeinen Ernährungsempfehlungen haben. Und vielleicht sind die nächsten Seiten eine Inspiration dafür, Ihren eigenen Weg in der Ernährungswelt zu finden, ganz unabhängig von Algorithmen und Apps.

Paula Wiedmann

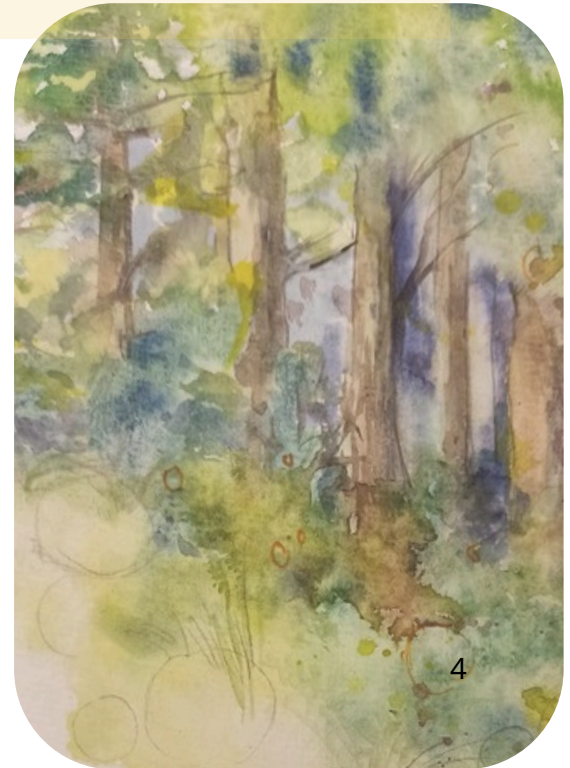
Was ist Ernährung?

Ernährung (von mittelhochdeutsch ernern, von althochdeutsch neren/nerian „genesen machen, heilen, retten, am Leben erhalten“) oder Nutrition (spätlateinisch nutritio ‚Ernährung‘, von lateinisch nutrire ‚nähren‘) ist die Aufnahme von organischen und anorganischen Stoffen durch Lebewesen, die in der Nahrung in fester, flüssiger, gasförmiger oder gelöster Form vorliegen. Mit Hilfe dieser Stoffe wird die Körpersubstanz der Lebewesen aufgebaut oder erneuert und der für alle Lebensvorgänge notwendige Energiebedarf gedeckt.

(Wikipedia)

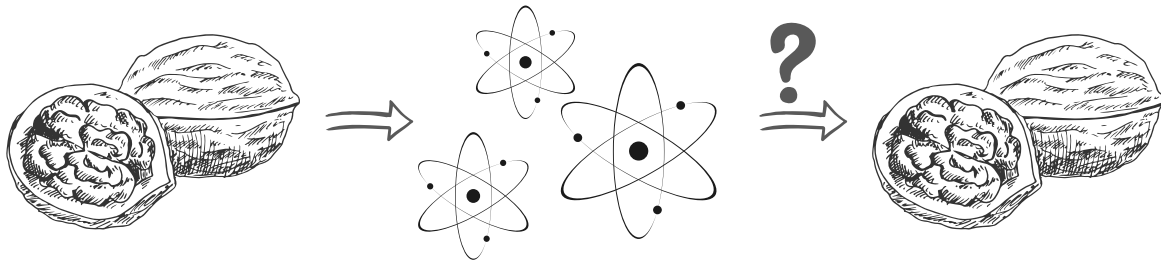
Und was würden Sie sagen? Was nährt Sie? Kann es vielleicht auch nur ein kleiner Bissen einer besonders schmackhaften Frucht sein oder ein Spaziergang durch den Wald? Oder die lustige Tischgemeinschaft? Vielleicht die Betrachtung einer malerischen Landschaft? Oder sogar nur der Gedanke daran?

Und: Was erwarten SIE von Ernährung?



Ein erweiterter Blick auf Ernährung – was wirkt denn hier?

Stellen Sie sich einmal eine Walnuss vor. Wir sind heute in der Lage, diese Nuss bis in ihre kleinsten Bestandteile zu zerlegen. Aber wenn wir diese Einzelteile haben – können wir daraus die Nuss wieder zusammenbauen?



Welche Kraft ist das, die die messbaren Stoffe zusammenhält.
Ich nenne sie an dieser Stelle „Lebenskraft“.

Auch in den Pflanzen und Tieren ist diese Lebenskraft vorhanden, genauso wie im Boden – und in uns.

Der Mensch im Kräftefeld - kennen Sie das?

... können Sie nachvollziehen, dass es etwas anderes ist, ob ich mich in der Natur befinde, unter freiem Himmel oder ob ich mich in einem geschlossenen, vielleicht sogar klimatisierten Raum aufhalte? Oder ob ich bei Sonnenschein draußen bin oder bei Mondlicht. Ist da nicht irgend-etwas anders?

Was ist das? Wie können die Unterschiede beschrieben werden? Und womit nehme ich das wahr?

„Jeder, der sich ernsthaft mit der Wissenschaft beschäftigt, gelangt zu der Überzeugung, dass sich in den Gesetzen des Universums ein Geist manifestiert – ein Geist, der dem des Menschen weit überlegen ist und angesichts dessen wir uns mit unseren beschränkten Kräften demütig fühlen müssen.“

Albert Einstein

Könnte es sein, dass das nicht messbare Kräfte sind, die uns umgeben? In der biologisch-dynamischen Landwirtschaft wird davon ausgegangen, dass lebendige mit den herkömmlichen Methoden nicht messbare Kräfte wirken.

So, wie zum Beispiel der Gedanke an eine angenehme Situation, der im Körper zur Ausschüttung von Glückshormonen führt, obwohl es nur ein Gedanke ist. Das Ergebnis ist mit den gängigen Methoden messbar, nicht aber die Ursache. Zugrunde liegen nicht-physische Gesetzmäßigkeiten, die Sie sich wie ein Kräftefeld / Kräftewirkungen vorstellen können.

Diese Betrachtungsweise wird dem Thema Ernährung zugrunde gelegt: Ein mit geläufigen Methoden nicht-messbarer Vorgang von Kräftewirkungen.

Was braucht der Mensch, um sich in einem optimalen Kräfteverhältnis zu befinden und was ist ein harmonisches Kräfteverhältnis für jeden einzelnen Menschen?

Lebendigkeit von Lebensmitteln - was ist Vitalität?

Wir bezeichnen Lebensmittel als vital, wenn sie z.B. viele Vitamine und Spurenelemente enthalten. Was ist Vitalität?

Lebendigkeit und Vitalität haben mit Bewegung zu tun. Ein kleines Kind ist voller Lebendigkeit und voller Bewegung.

Ebenso gilt dies für geistige Beweglichkeit – wer geistig beweglich ist, strahlt eine gewisse Vitalität aus.



Damit Lebensmittel ihre volle (Kräfte-)Wirksamkeit entfalten können und auch im menschlichen Körper so wirken können, wie es für den Menschen geeignet ist, ist es wichtig, dass sie in besonderem Maße vital sind. So können sie ihre Lebenskraft, ihre Bewegung dem Menschen übertragen und sind für den Menschen bekömmlich.

Entropie

Lassen sich Begriffe wie Vitalität, Lebendigkeit und Wirksamkeit möglicherweise auf einen Begriff der Naturwissenschaft herunterbrechen der in allen enthalten ist? Der ergänzt und eine weitere Perspektive ermöglicht?

Ich lade Sie ein, hier an die Entropie (aus dem griechischen, entropia: eine Drehung hin, zu) zu denken. Grob vereinfacht benennt **niedrige** Entropie eine hochkonzentrierte, strukturierte und geordnete Form von Energie. Im Gegensatz dazu bedeutet **hohe** Entropie eine Energie, die in zerstreuterer, dislozierter und ungeordneter Form vorliegt und weniger Arbeit verrichten kann.

Sämtliche Energie auf unserem Planeten kommt in Form von hoch energetischer Strahlung von der Sonne. Was uns die Sonne vor allem gibt, ist ein beständiger Strom von niedriger Entropie, ein beständiger Strom von geordneter, konzentrierter und gebündelter Energie – Sonnenlicht.

Diese Energie nutzen u.a. Pflanzen, Tiere und Menschen um ihre Körper aufzubauen und zu erhalten. Dabei bleibt die Menge der Energie erhalten, es erhöht sich lediglich ihre Entropie.

Auf die Möhre angewendet, hat die Pflanze hochenergetische Strahlung niedriger Entropie in Form von direktem Sonnenlicht umgewandelt, um zu wachsen und zur Möhre zu werden.

Nimmt ein Lebewesen, z.B. ein Mensch, diese Möhre als Nahrung zu sich, konsumiert er ein Lebensmittel, das niedrig entropisch ist, also eine hohe und geordnete Form der Energie enthält.

Jede weitere Verarbeitung dieser Möhre steigert die darin enthaltene Entropie, den Grad der Vermischung und der Unordnung.

Ist es vorstellbar, dass der Grad der Entropie, den wir durch unsere Nahrungsmittel zu uns nehmen, direkten Einfluss auf den Grad der Ordnung, der Strukturiertheit in unserem Körper nimmt und so unsere Lebenskraft erhöht?

Ist es denkbar, dass es weniger die Substanz ist die uns am Leben erhält, als das Sonnenlicht?

Können wir das Licht als etwas Kosmisches, hoch Geordnetes, niedrig Entropisches begreifen, das wir über unsere Nahrung zu uns nehmen?



Der Anbauverband Demeter

Auf der Basis von Anregungen, die Rudolf Steiner auf Anfragen von Landwirten 1924 gegeben hat, wurde die biologisch-dynamische Landwirtschaft ins Leben gerufen. Die Produkte tragen das Warenzeichen Demeter



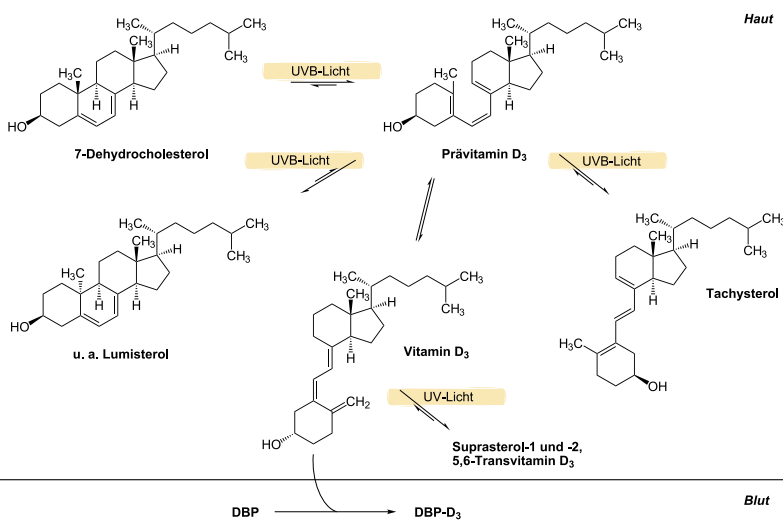
Die Anbauweise dient der Verlebendigung von Boden, Pflanze und Tier und somit der Lebendigkeit der so produzierten Lebensmittel, damit sie für die Entwicklung der Menschen unterstützend sein können, damit sie möglichst bekömmlich sind.

Zugrunde gelegt wird in der Betrachtungsweise der Lebensmittel und deren Produktion die Kräftewirksamkeit, wie sie oben beschrieben ist.

Die kosmische Ernährung

Was ist es, das uns gestärkt fühlen lässt nach dem Aufenthalt unter freiem Himmel? Rudolf Steiner nennt es kosmische Substanz. Diese nährt unsere Gliedmaßen, die Muskeln und Knochen. Und wird aufgenommen über die Sinne. Die kosmische Stofflichkeit „... stammt von demjenigen ab, was aus der Luft und aus der Wärme über der Erde aufgenommen wird.“

(Rudolf Steiner, Geisteswissenschaftliche Grundlagen zum Gedeihen der Landwirtschaft).



Dass die Aufnahme von Vitamin D (welches unter der Einstrahlung von Sonnenlicht im Körper gebildet wird) wichtig für den Knochenaufbau ist, ist allgemein bekannt. Hier wird der materielle Stoff Vitamin D im Körper gebildet, aber die kosmische Substanz ist für die Bildung verantwortlich.

Die irdische Ernährung

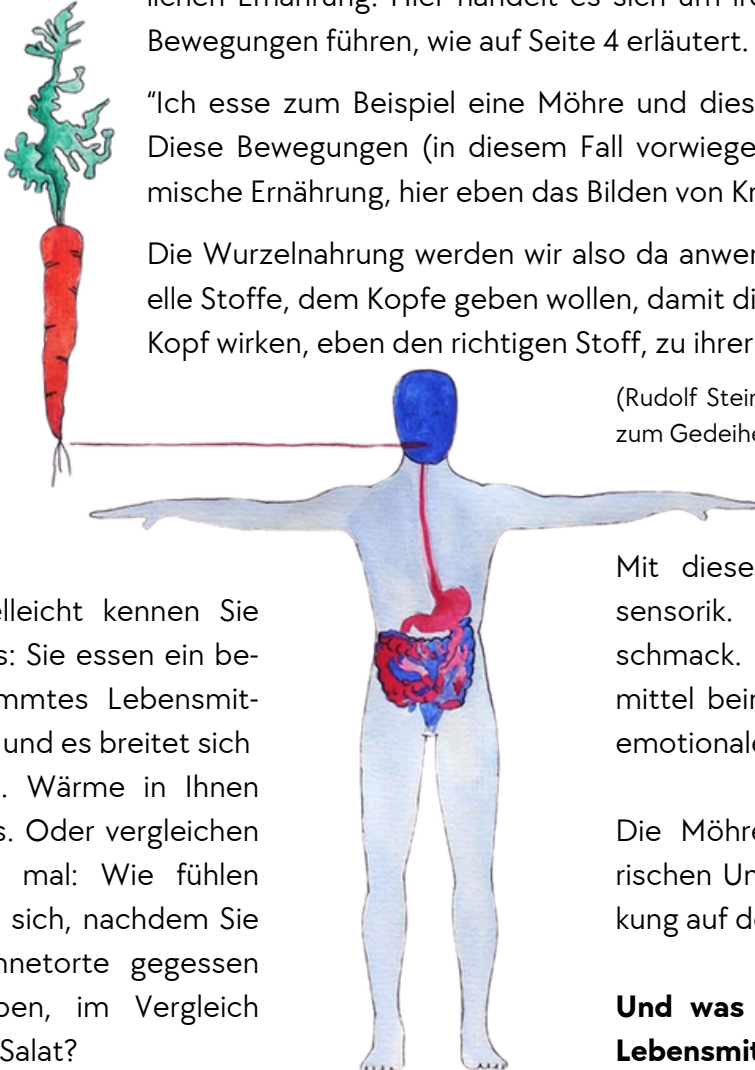
Anders verhält es sich nach den Anregungen von Rudolf Steiner mit der stofflichen Ernährung. Hier handelt es sich um irdische Stoffe, die in uns zu Kräftebewegungen führen, wie auf Seite 4 erläutert.

“Ich esse zum Beispiel eine Möhre und diese führt im Körper zu Bewegungen. Diese Bewegungen (in diesem Fall vorwiegend im Kopf) unterstützen die kosmische Ernährung, hier eben das Bilden von Knochen und Muskeln.

Die Wurzelnahrung werden wir also da anwenden, ..., dass wir Substanz, materielle Stoffe, dem Kopfe geben wollen, damit die Kosmischen Kräfte, die durch den Kopf wirken, eben den richtigen Stoff, zu ihrer plastischen Tätigkeit finden“.

(Rudolf Steiner, Geisteswissenschaftliche Grundlagen zum Gedeihen der Landwirtschaft)

Vielleicht kennen Sie das: Sie essen ein bestimmtes Lebensmittel und es breitet sich z.B. Wärme in Ihnen aus. Oder vergleichen Sie mal: Wie fühlen Sie sich, nachdem Sie Sahnetorte gegessen haben, im Vergleich zu Salat?



Mit diesem Phänomen arbeitet die Wirkensorik. Die Wirkung hinter dem Geschmack. Welche Wirkung haben Lebensmittel beim Verzehr auf das körperliche und emotionale Wohlbefinden?

Die Möhre zum Beispiel hat in wirksensorischen Untersuchungen eine eindeutige Wirkung auf den Kopf.

Und was sagt das über die Qualität von Lebensmitteln aus?

Empathic Food Testing - jeder kennt es ...

Jeder kennt diese Wirkungen von Lebensmitteln, die tiefer gehen und länger anhalten als der Geschmack. Sei es die entspannende Wirkung von Sahne oder der wachmachende Effekt von Kaffee. Bei genauer Beobachtung ist zu bemerken, dass sich auch Grundnahrungsmittel erheblich in ihren Wirkungen auf uns unterscheiden. Zum Beispiel werden manche Produkte als wohligh entspannend empfunden und andere erzeugen eher eine leichte Nervosität.

Die Wirksensorik ist eine wissenschaftliche Methode zur Beschreibung von Lebensmittelwirkungen auf das körperliche und emotionale Befinden.

Die Methode wurde von Dr. Uwe Geier entwickelt. Die Wirksensorik GmbH wurde 2016 gegründet. Es gibt wissenschaftliche Veröffentlichungen (z.B. PLOS one) und dutzende Untersuchungen von Lebensmitteln (z.B. Wein, Brot, Säfte, Wasser).

Weitere Informationen unter www.wirksensorik.de

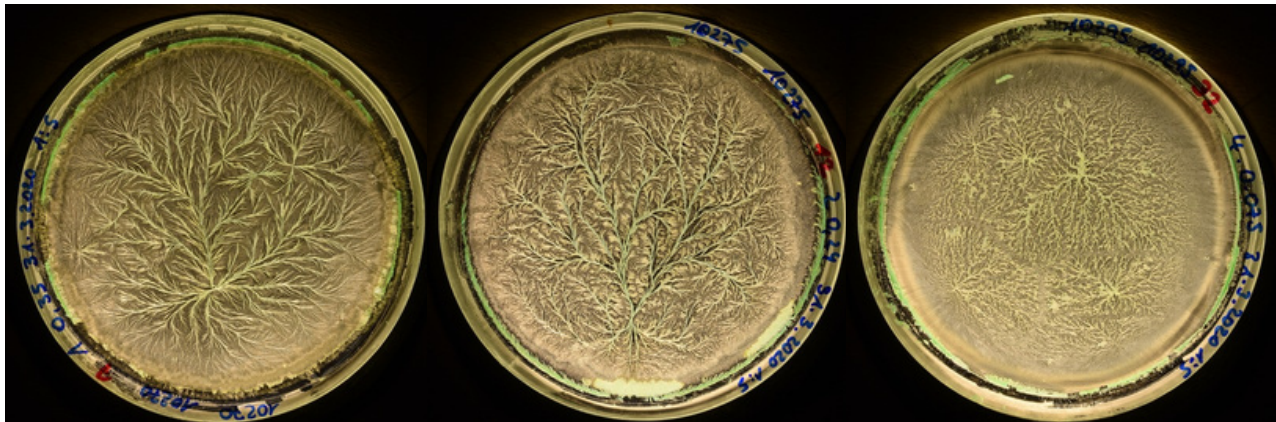


Neben den Nährwerten, die Lebensmittel aufgrund ihrer Zusammensetzung von Fetten, Eiweißen, Kohlenhydraten sowie Mineralstoffen und Spurenelementen liefern, gibt es also, oben Genanntes vorausgesetzt, eine (Kräfte-)Wirkung, eine Bewegung im Körper, welche wahrgenommen werden kann und sich beschreiben lässt. Kann diese wahrgenommene Bewegung Grundlage für unsere Lebensmittelwahl sein?

Wie müsste unter diesen Annahmen Lebensmittelqualität beurteilt werden?

Lässt sich aus dem oben Ausgeführten nicht folgern, dass Lebensmittel möglichst lebendig und resonanzfähig sein müssen zu uns und unserem Körper? Und wie ist das zu erreichen?

Eine starke technische Verarbeitung führt nachweislich zu weniger Lebendigkeit in den Lebensmitteln. So zeigt der Vergleich von Kupferchloridkristallisationsbildern unterschiedlicher Verarbeitungsstufen von Dinkel, dass das Gesamtbild ein .



Bilder: Forschungsring e.V.

Dinkelkorn zeigt sich getreidetypisch, kräftig, mit gleichmäßig geschwungenen, gebündelten Hauptnadel- zügen und langen Nadeln.

Flocken von Dinkel zeigen Strukturverluste und Alterungsmerkmale. Der Bildtyp ist nur noch etwa zur Hälfte erkennbar. Zentrums- koordinanion, Durchstrahlung und Bildintegration sind gegenüber dem Korn reduziert.

Dinkelextrudat zeigt starke Auflösungsmerkmale. Durchstrahlung, Bildintegration und Zentrums- koordinanion sind niedrig. Der Getreidetyp ist kaum noch erkennbar.

Das Gesamtbild ergibt ein weniger harmonisches, je höher die Verarbeitungsstufe ist.

Betrachtet man Ernährung unter dem Aspekt der oben erläuterten Kräftewirkungen, ist ein harmonisches, ausgewogenes Kräftefeld bekömmlicher für den Menschen und führt im Körper zu einer effektiveren Kräftewirkung und somit zu einer gesunderen Ernährung.

Was würden diese Annahmen im praktischen Leben bedeuten, z.B. in der Ernährung von Kindern?

Was brauchen Kinder, um zu gedeihen und ihr Potenzial zu entfalten? Ist es nicht so, dass sie in den ersten Lebensjahren ihren Körper entwickeln (Wachstum, Zahnbildung, Gewichtszunahme, Muskelaufbau, Längenwachstum)?

Wäre es dann unter o.g. Annahme nicht mindestens genauso wichtig, eine kosmische Ernährung zuzuführen? Das heißt viel draußen sein, unter dem freien Himmel. Könnte es sein, dass die alleinige Gabe von Vitamin D diese kosmische Ernährung nicht vollumfänglich ersetzen kann?

Und um die Lebenskräfte zu stärken (nicht nur von Kindern) – ist es dann nicht besonders wichtig, möglichst lebendige Lebensmittel zu sich zu nehmen?

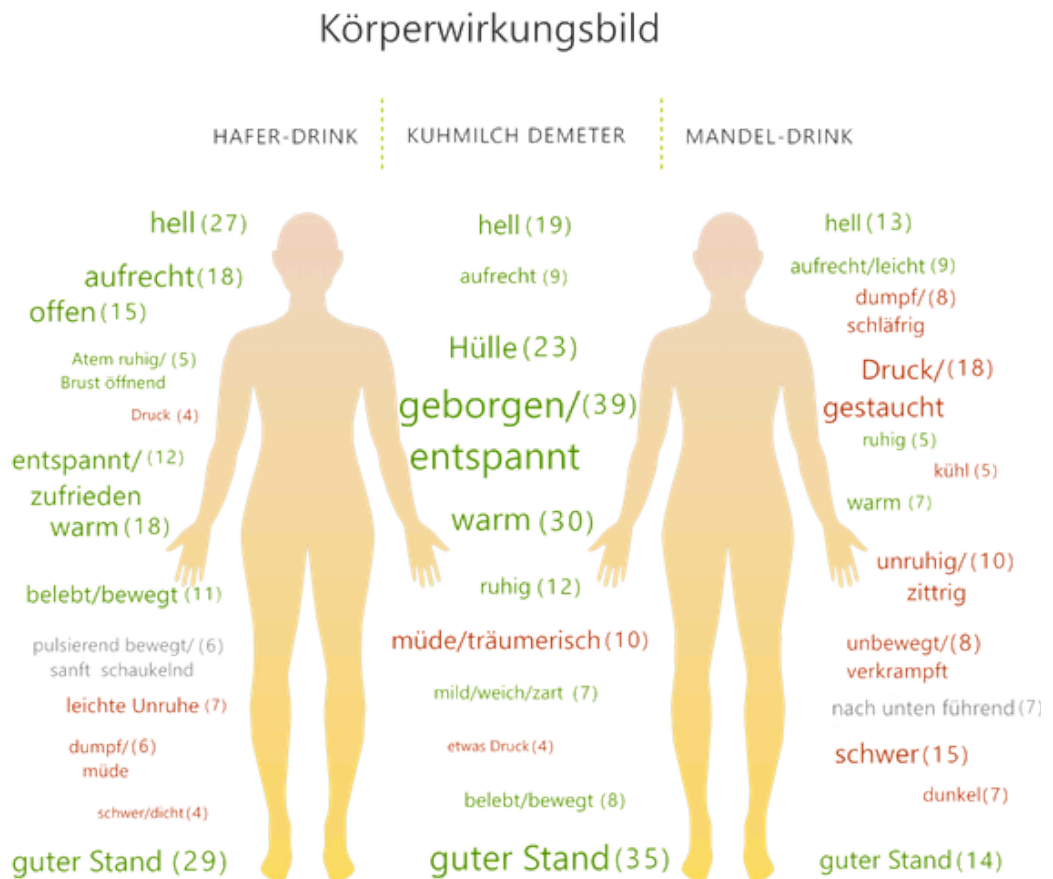
Milch oder Milchalternativen

In einem Test mit geschulten Testpersonen ging der Genuss eines Mandeldrinks mit Wirkungen wie Druck, Unruhe und Schwere einher. Mandelkerne hingegen wurden eher wärmend empfunden und es kam zu einer Steigerung des Energielevels. Werden hingegen aus Mandeln hergestellte Produkte wie Mandelmus oder auch ein Mandeldrink getestet, lässt sich beobachten, dass die typische Wirkung der Mandelkerne schon beim Mandelmus nachlässt und beim Mandeldrink noch geringer ist, ja sogar ins Gegenteil umschlägt. Der Grad der Verarbeitung scheint sich also auf die Produkte und damit auf das körperliche Wohlbefinden auszuwirken.

Kuhmilch, insbesondere nicht homogenisierte Milch, weist dagegen kaum negative Wirkungen auf. Sie wurde in einem Test als hell, wärmend und entspannend empfunden und vermittelte ein Gefühl von Geborgenheit.

Und Haferdrink? In einem Test führte er zu einer Straffung des Körpers und hinterließ Eindrücke wie Helligkeit und Offenheit. Im Vergleich zu Kuhmilch wirkte der Drink aus Hafer aber weniger wärmend.

Was braucht IHR Kind?



Fazit

Essen hält Leib und Seele zusammen

Zusammenfassend kann gesagt werden: Es gibt zwei Strömungen, die uns ernähren. Die eine kommt von unserem Umfeld und kräftigt uns, bildet Substanz.

Die andere kommt durch die Nährstoffe in unseren Körper und führt dort zu Bewegungen in unterschiedlichen Körperregionen.

Beide Aspekte zusammen führen in der gesamten Betrachtung zu unserer Ernährung.

Ist es möglich, Ernährung anders zu betrachten als mit einer rein stofflichen und auf Inhaltstoffe ausgerichteten Denkweise?

Vielleicht beobachten Sie mal, was Sie sonst noch ernährt – und wie es Sie ernährt. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie etwas gegessen haben? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie in geschlossenen Räumen oder in der Natur sind? Und welchen Einfluss hat diese Wahrnehmung auf Ihre Verzehrsentscheidung?

Wenn die vorangegangenen Anregungen Sie angesprochen haben, probieren Sie es doch mal aus und finden Sie heraus, ob sich etwas verändert.

Quellen:

- Taschenatlas der Biochemie - J. Koolmann, K.-H. Röhm, Thieme 1991, S.18ff
- Materie – N.Welsch, J.Schwab, C.Chr.Liebmann, Springer Verlag 2013, S. 91ff
- Moleküle – Theodore Gray, Black Dog & Leventhal Publishers, Inc. 2014, S.230
- The Most Misunderstood Concept in Physics, Veritasium - <https://www.youtube.com/watch?v=DxL2HoqLbyA>
- Steiner R.: Geisteswissenschaftliche Grundlagen zum Gedeihen der Landwirtschaft, Rudolf Steiner Verlag, Basel 2016
- Geier, U., Peschke, J., Wieckmann, P., Mandt, G. (2024). Emotional profiling of cow's milk, beef and plant-based alternatives by trained observers. In preparation.
- Dr. Uwe Geier, Dr. Jasmin Peschke, Pamela Wieckmann: Milch und Pflanzliche Alternativen – gefühlt unterschiedlich?, Lebendige Erde, 2-2024, S.24-26.

Kontakt

HofAkademie
www.hofakademie-arpshof.de
hofakademie@arpshof.de

Mitwirkende:

Idee und Text:

Pamela und Nicolai Wieckmann

Grafik:

Tanja Rueter

Bilder:

Nicolai Wieckmann
Frede Klemmer
Forschungsring e.V.

Herzlichen Dank an:

Dr. Uwe Geier
Sebastiaan Huisman
Dr. Jasmin Peschke
Uschi Thomas

